

《我的第一本登山书》

图书基本信息

书名：《我的第一本登山书》

13位ISBN编号：9787111506855

作者：【韩】金成基

页数：200

译者：刘欣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我的第一本登山书》

内容概要

这是一本献给初级登山爱好者的实用指导书。本书既讲述了登山的本质、意义以及给人们生活带来的改变，又从登山的具体方法、登山装备的选择与使用、登山过程中可能遇到的危险等方面，提供了全面、实用的指导，帮助读者在快乐的登山活动中拥抱自然、享受生活。

《我的第一本登山书》

作者简介

金成基，大韩山岳联盟登山教育院登山教授、进修部长，韩国可隆登山学校教育中心组长，韩国登山会理事，韩国国立木浦大学休闲体育系体育营销学在读博士。

长期从事登山活动，除韩国各地名山外，还曾攀登过美国的约瑟米蒂山、意大利的多洛米蒂山脉、吉尔吉斯斯坦的岳水鼓山、中国的四姑娘山冰壁、阿尔卑斯勃朗峰和马特洪峰、喜马拉雅山等诸多名山，并开辟了Sanba's morning、My Honey Gang及雪岳山将军峰西南山壁等攀登路线。

2015年，作为中国可隆登山学校讲师，与中国讲师一起前往少华山和白河峡谷设立了攀岩训练场，并开发了‘LIGHTING’和‘KIM-J’攀登路线。

《我的第一本登山书》

书籍目录

前言

第一部

登山的目的

1 我们为什么登山？ 2

在自我实现的欲求下开始的早期登山 自我实现的欲求改变了登山的方式 近代的登山是为了超越自我极限

2 登山让我们触摸自然，与自然对话 7

我们怀念的对话 我们想要触摸与被触摸 大自然营造的庄严感无须刻意理解

3 登山改变了我们生活的意识 10

从为了找回健康而登山到登山成为健康生活的一部分 从负面思维到正面思维 积极的思维方式可以让人忍受苦痛 登山会让人赢得美丽的人生

4 登山的定义 14

广义的登山 狭义的登山

第二部

健康与登山

1 登山人口增加与健康的关系 18

登山人口增加与各年龄层的登山人口 疾病威胁是登山人口增加的原因 生活习惯病，甚至威胁到了儿童

2 最好的有氧运动——登山 22

登山活动节省医疗费的效果 最好的有氧运动——登山 零体重反弹效果的登山减肥方法

3 树林的效果 26

在植物杀菌素中健康沐浴 净化身体和心灵的树林

4 中老年人正确的登山方法 29

中年女性面临更多健康问题 登山应成为中老年人的一种生活方式 行动体力会随着年龄的增加而下降 生活习惯病是导致行动体力下降的原因 防御体力也一起下降 人与人之间体力差异很大 选择

登山的地点

第三部

正确的登山方法

1 我们过去不知道的登山常识 38

初级登山者的路线选择法——从轻松的路线开始 慢慢地、愉快地进行，不要流太多汗 登山开始时的30分钟决定一整天的登山 看到空地时不要休息，直接路过 汽车需要经济速度，登山也需要经济速度

2 登山时的呼吸法与步行法 42

感觉喘不上气来时不要停下，而要放慢速度 体会身体舒展的感觉 登山进程中用鼻呼吸还是用口呼吸？ 步行从休息步法开始 用整个脚掌着地 步幅自然，视野集中于前方 大部分的事故发生在下坡路上 各种状况下的步行法

3 登山礼节 50

遵守礼节才能愉快地享受登山的乐趣

+ 登山附加事项 + 为了有效地登山，需要进行伸展运动 52

第四部

登山中的能量储存与消耗

1 登山与身体能量的关系 58

登山过程中身体的能量消耗 登山时不按时吃饭会给肌肉造成损伤 登山时不按时吃饭还会使大脑活力下降

2 登山时的食物摄取与准备方法 61

登山中适当的食物摄取方法 不要一起吃，要分开吃 登山当天必需的食物是运动食品 运动食品应该准备效率较高的果干类食物 运动食品的包装方法 长期登山的食材配备原则 准备食材 登山时

《我的第一本登山书》

喝水的方法 一年四季持续利用保温杯

第五部

登山装备的选择与使用

1 登山服 70

登山服装的材料 一般服装与功能性服装的差异 套穿能获得综合的功能——穿衣层次体系 登山服的核心——内衣 保持体温的保温服 抵御外部环境的外衣

2 登山帽 79

登山帽的功能 流汗时摘下帽子 感到寒冷时先戴上帽子 将帽子按照功能分类

3 登山手套 83

很容易暴露在寒冷中的手 手套的类别

4 登山鞋 86

登山鞋的种类 登山鞋的各组成部分 根据情况选择登山鞋 避免鞋带引发的事故 登山鞋鞋带系法 登山鞋尺寸的选择方法

5 登山袜 94

选择登山袜的要领 登山袜的材质

6 多功能头巾 97

可以灵活运用的多功能头巾 多种使用方法

7 登山杖 100

能够提升登山效果的登山杖 登山杖的种类 登山杖的构造 一定要同时使用两根登山杖 两臂交替使用登山杖前行 登山杖利用的是力矩原理 登山杖长度的调节方法 登山杖腕带的使用方法 一定要配备滑雪圈 使用登山杖末端的金属杖尖 登山杖使用时的注意事项

8 登山背包 109

背包的种类 背包的构造 背包整理方法 一日登山需要多大的背包？ 选择登山包的标准 正确的背包使用方法

+ 登山附加事项 + 利用登山杖进行身体拉伸的方法 116

第六部

登山的危险

1 安全登山比登上山顶更重要 122

应对隐藏在大自然的美丽中的危险 登山的目标不是登上山顶，而是能够安全地返回 登山中遭遇的灾难和险情

2 人为原因造成的灾难 125

低体温症的症状和初期应对方法 疾病发作可能导致死亡事故 在山上尽量不要喝酒 发生擦刮伤和腿脚扭伤时

3 自然原因造成的灾难 132

落石与落雷的危险 雪崩和溪谷激流的危险 中暑和热症 蜂的危险 蛇的危险 山中的救助请求

4 不同季节登山的注意事项 141

春季登山的注意事项 夏季登山的注意事项 秋季登山的注意事项 冬季登山的注意事项

第七部

背包中的必需品

1 登山必需品 150

头灯和照明器具 应急食品 防风、防水夹克 地图和指南针 救急药品 登山用刀具 防紫外线用品（防晒霜） 登山用太阳镜 备用的手套 备用的袜子 点火器具 保温瓶

2 秋季、冬季登山时需添加的物品 163

巴拉克拉法帽 靴筒 冰爪

第八部

野营装备

1 帐篷 168

帐篷的构造（以居室型帐篷为基准） 选择帐篷的标准 购买之前需要检查的事项 不同帐篷形态的区分 适合搭建帐篷的场所 帐篷搭建及拆卸要领

《我的第一本登山书》

2 睡袋 178

野营中最重要的是睡袋 睡袋的形态 睡袋的选择标准

3 床垫 181

给人安乐感的床垫 床垫的种类

4 炊事装备 183

燃具

5 炊具 186

厨房套装——登山炊具 登山炊具的种类

6 照明装备 188

提灯的种类 灯架

+ 登山附加事项 + LNT (无痕运动) 指南 191

国内经典登山线路推荐

附录一 北京周边登山线路推荐 196

附录二 各地首选登山线路推荐 204附录二 宝宝常见疾病推拿手法速查表 ... 177

《我的第一本登山书》

精彩短评

- 1、有很多技巧，可以看看
- 2、简单的常识入门书，算不上登山技术手册，应该是业余爬山活动的一些建议。非技术流，也没有太多激励，只是对爬山没有概念的小白的入门指导。
- 3、浅显易懂，基本知识还算详实，适合新手入门，确实适合作为第一本登山书，对我这样的小白来说还是挺涨知识哒~

1. 淋浴2. 先走十分钟，让身体发热，再做全身的肌肉拉伸运动，再开始登山运动3. 运动30分钟后才开始有减肥效果4. 登山时的呼吸法和步行法：气喘不上来的时候不要停下，而要放慢速度，尽量用鼻子吸气5. 走路时整个脚掌着地6. 登山有礼节，不要有噪音，人少见面可以说加油7. 登山之后也要拉伸运动8. 早上要吃饱，中午干果类和面包蛋糕很适合补充能量，晚上最好吃饭与菜9. 登山前补充完水分，登山过程中喝水要让水在口中停留，一点一点咽下去。10. 登山服装最好选择合成纤维，棉类吸汗会使热量丧失更快。11. 穿衣层次体系：选择多功能性内衣，涤纶和羽毛的保温衣比较好，外衣选择戈尔特斯12. 阻挡紫外线的帽子是旅游帽和遮阳帽，保温的帽子是高索帽子，巴拉克拉法帽，风帽。13. 手套分为分指手套和连指手套。14. 登山鞋分为低帮，中帮，岩壁鞋，徒步鞋，重登山鞋。登山鞋由甲皮，鞋尖，大底，中底，鞋舌，内棉，鞋带环组成。15. 登山鞋鞋带系法16. 多功能头巾使用方法：围巾，发带，眼罩，护腕，头巾，头绳，发箍，防寒，便帽，口罩17. 登山杖可以节省百分之二十的能量，能减轻退步压力，防滑。钛合金刚性最强重量最重，价格九倍。ALU碳刚性强，重量一般，价格四倍。铝合金刚性一般，重量略重，价格标准。碳纤维刚性一般，重量最轻，价格六倍。登山杖由把（握）手，腕带（束带），锁装置（套管），支杆（杖身），滑雪圈，橡胶套组成。把手分为泡沫橡胶（eva），塑料，软木支杆有钛合金，alu碳，铝合金，碳纤维等最好使用两根登山杖爬山。登山包放置登山杖的方法。18. 登山包分为外部框架包，内部框架包，泪珠包19. 登山时间超三小时，25升。两天一夜，40到50升。两天以上，50升以上。20. 登山包背的时候上不能超过第五颈椎节，下不能超过盆骨。21. 登山杖可以进行拉伸运动22. 低体温症急救：用外力强制升温（睡袋，脱去湿衣，生火，按摩，蜂蜜水或糖水，要让患者保持清醒，决不能睡着）23. 扭伤：运用身边衣物做固定架24. 擦刮伤：清洗，消毒药，绷带包扎25. 中暑：将中暑者移到阴凉地方躺下，补充水或淡盐水，体温超过40度马上报警（中暑时一般体温正常，意识清醒，但会头晕，疲劳，恶心，呕吐）26. 热症：打紧急电话，转移到阴凉处，补充水，湿毛巾擦身体降温27. 被蜜蜂或马蜂蛰了：拔毒刺，蜜蜂毒性是酸的，马蜂是碱性，用消炎剂来中和毒性。蜜蜂蛰了可以涂发酵粉，马蜂蛰了可以涂醋或柠檬水。用肥皂洗净然后冰敷，可以起到缓解疼痛作用。可以使用阿司匹林和乙酰氨基酚缓解疼痛和痒。28. 蛇：三角形的头，椭圆形或垂直瞳孔是毒蛇，圆形瞳孔是无毒蛇。伤者先躺下，绑扎伤口近心端，压迫表面静脉，不要吸，最好设置固定夹板，伤者不能动。29. 酷暑天气中午别登山。30. 利用手表和太阳可以定位，太阳和木棍可以定位，树木岩石可以定位31. 带创口贴32. 帐篷分为木屋型帐篷，圆顶型帐篷，隧道型帐篷，居室型帐篷。帐篷可能有结露现象，注意防潮。33. 睡袋分为四角形睡袋和木乃伊形睡袋。34. 床垫有空气床垫和海绵床垫

《我的第一本登山书》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com